

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень Сад 2025  
 Возрастная категория: Дети сад к1

### Ежедневное меню на 15 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,932	0,032	0,012		4,6	0,38
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>29,647</b>	<b>7,196</b>	<b>48,642</b>	<b>369,998</b>	<b>0,117</b>	<b>0,385</b>	<b>0,839</b>	<b>247,823</b>	<b>2,312</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
231	Суп с рыбными консервами+	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907
222	Зелень в суп+	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
	Сок тыквенный+	200									
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>704</b>	<b>40,201</b>	<b>12,938</b>	<b>104,706</b>	<b>538,487</b>	<b>0,431</b>	<b>0,373</b>	<b>23,208</b>	<b>102,896</b>	<b>6,471</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,5	Пирожки сдобные печенье с рисом, яйцом	50	3,567	4,475	20,917	138,333	0,058	0,042	0,033	10,75	0,061
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,667</b>	<b>9,775</b>	<b>30,317</b>	<b>241,733</b>	<b>0,108</b>	<b>0,202</b>	<b>1,073</b>	<b>231,15</b>	<b>0,161</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	190	2,822	7,762	17,452	150,86	0,133	0,133	36,48	44,403	1,387
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	60	5,7	0,675	35,01	172,2	0,12	0,045		17,25	1,425
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,822</b>	<b>8,437</b>	<b>77,774</b>	<b>430,48</b>	<b>0,253</b>	<b>0,218</b>	<b>71,68</b>	<b>70,403</b>	<b>4,672</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 904</b>	<b>88,235</b>	<b>38,445</b>	<b>270,438</b>	<b>1 619,39</b>	<b>0,912</b>	<b>1,237</b>	<b>106,8</b>	<b>680,272</b>	<b>14,316</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>81,696</b>	<b>62,019</b>	<b>278,783</b>	<b>1 974,566</b>	<b>1,035</b>	<b>5,207</b>	<b>102,268</b>	<b>903,111</b>	<b>17,476</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 244 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: \_\_\_\_\_ руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.